

PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL TERHADAP GERAK DASAR LOKOMOTOR

(Studi pada siswa SDN Cukir I Diwek Jombang dan SDN Pandanwangi II Diwek Jombang)

Mecca Puspitaningsari¹, Nurdian Ahmad²

^{1,2}, Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan STKIP PGRI Jombang
mecca27.stkipjb@gmail.com

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh permainan tradisional terhadap kemampuan gerak dasar lokomotor. Pendekatan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan jenis penelitian eksperimen. Populasi sampel penelitian adalah siswa kelas IV-VI (usia 8-12) SDN Cukir I dan SDN Pandanwangi I Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang. Kelompok eksperimen diberi perlakuan permainan tradisional, kelompok kontrol diberi pembelajaran seperti biasanya sebagai pembandingan. Dari uji-t diperoleh, $t_{tabel} = 1,690$, pada kelompok yang diberi perlakuan permainan tradisional yaitu SDN Cukir I Diwek Jombang diperoleh hasil kemampuan gerak dasar lokomotor yaitu Tes lari 30 meter thitung = 8,109, pada kelompok kontrol tanpa diberi perlakuan yaitu SDN Pandanwangi I Diwek Jombang $t_{tabel} 1,714$ dan hasil kemampuan gerak dasar lokomotor Tes lari 30 meter thitung = 0,490. Berdasarkan hasil analisa di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan untuk masing-masing kelompok setelah diberi perlakuan dilihat dari hasil uji-t. Selain itu, terdapat perbedaan pengaruh antara kedua kelompok dilihat dari peningkatan kemampuan gerak dasar lokomotor yaitu hasil dari mean kelompok yang diberi perlakuan lebih efektif dalam meningkatkan kemampuan gerak dasar lokomotor dibandingkan kelompok kontrol.

Kata Kunci: Permainan Tradisional, Gerak Dasar Locomotor

This study aims to determine how much influence the traditional games against the basic locomotor movement capabilities. The approach in this study is quantitative by using this type of experimental research. The sample population were students of class IV-VI (ages 8-12) SDN Cukir I and SDN Pandanwangi I Sub Diwek Jombang. The experimental group was treated, control group was given traditional games such as refractive learning as a comparison. Of the t-test is obtained, table = 1,690, in the group treated traditional games SDN Cukir I Diwek Jombang result of mobility basic locomotor ie Test run 30 meters $t = 8,109$, in the control group without any treatment that SDN Pandanwangi I Diwek Jombang $t_{tabel} 1.714$ and basic motor skills results locomotor test run 30 meters $t = 0,490$. Based on the analysis above, it can be concluded that there is significant influence of each group after being treated views of t-test results. In addition, there are differences between the two groups seen the effect of increase in basic locomotor movement capabilities mean that the results of the group treated more effectively in improving basic locomotor movement abilities than the control group.

Keywords: Traditional Games, The Basic Locomotor Movements

PENDAHULUAN

Proses pendidikan seseorang atau masyarakat yang didasari secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani, kemampuan dan keterampilan, kecerdasan dan perkembangan watak serta kepribadian yang harmonis dalam rangka pembentukan manusia Indonesia berkualitas berdasarkan Pancasila (Mutohir, 2002 : 12).

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani dan direncanakan secara sistematis bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, sosial dan emosional (Depdiknas, 2004: 5). Salah satu fungsi tujuan Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan adalah pada aspek neuromuskuler, yaitu:

1. Meningkatkan keharmonisan antara fungsi saraf dan otot.
2. Mengembangkan keterampilan lokomotor seperti jalan, lari lompat loncat.
3. Mengembangkan keterampilan non-lokomotor seperti mengayun, bergoyang, menekuk, menggantung.
4. Mengembangkan keterampilan manipulatif seperti memukul, menendang, menangkap, melempar.
5. Mengembangkan faktor-faktor gerak seperti ketepatan irama, rasa gerak, power, kelincahan.
6. Mengembangkan keterampilan olahraga
(Draf Kurikulum Penjasorkes 2004).

Penguasaan kemampuan motorik kasar merupakan sebuah prioritas tujuan yang ingin dicapai dalam Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, melalui kegiatan fisik diharapkan mampu membangkitkan dan memberikan kesempatan kepada siswa untuk aktif dan kreatif serta mampu menumbuhkan potensi keterampilan motorik yang lainnya.

Kemampuan motorik adalah suatu kapasitas individu untuk dapat mengembangkan kesanggupan dari kemampuan yang dimiliki dalam usaha mempertinggi atau mempercepat penguasaan suatu keterampilan (Ahadin, 2012: 12). Perkembangan motorik kasar tidak akan bisa berkembang secara otomatis meskipun dengan bertambahnya usia anak, sehingga memerlukan bantuan yang dapat mengarah kepada perkembangan otot kasar dan juga otot halus anak. Perkembangan motorik yang benar akan berdampak kepada daya imajinasi, kreatifitas, aktifitas dan juga daya fantasi siswa.

Menurut Ma'mum (2000: 20) dasar fundamental kemampuan gerak, yaitu:

1. Kemampuan Locomotor

Kemampuan digunakan untuk memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat yang lain atau mengangkat tubuh ke atas seperti loncat, lompat, berjalan, berlari, *skipping*, meluncur.

2. Kemampuan Non-Locomotor

Kemampuan yang dilakukan di tempat tanpa ada ruang gerak yang memadai seperti menekuk, meregang, mendorong, mengangkat, memutar dan melambungkan

3. Kemampuan Manipulatif

Kemampuan yang dikembangkan ketika anak tengah menguasai atau menggunakan bermacam-macam obyek seperti gerakan mendorong (melempar, memukul, menendang) gerakan menerima (menangkap) dan gerakan memantul-mantulkan bola atau menggiring.

Kegiatan bermain diawali di lingkungan tempat siswa tinggal seperti berjalan, berlari, melempar, menangkap, bersepeda, melompat, meloncat dan melakukan semua aktifitas bermain di luar rumah dengan teman sebaya meskipun cuaca sedang terik/panas ataupun hujan. Melakukan kegiatan bermain membuat anak sampai lupa dengan waktu serta kondisi cuaca di luar rumah, akan tetapi aktifitas bermain yang menyenangkan tersebut lama kelamaan punah, diganti dengan kegiatan di dalam rumah seperti bermain game di komputer ataupun hanya dengan duduk-duduk santai di depan televisi tanpa melakukan aktifitas fisik yang lain. Semua fasilitas yang disediakan orang tua bertujuan agar anak tidak bermain diluar rumah, anggapan orang tua tersebut sebenarnya dapat membunuh aktifitas gerak anak untuk mengembangkan otot-otot, kreativitas gerak dan

juga membatasi sosialisasi gerak anak ke lingkungan sekitar. Olahraga tradisional merupakan salah satu bentuk kegiatan atau aktivitas gerak anak bermain diluar rumah.

Olahraga tradisional adalah olahraga dan juga sekaligus tradisional baik dalam memiliki tradisi yang telah berkembang selama beberapa generasi, maupun dalam arti sesuatu yang terkait dengan tradisi budaya suatu bangsa secara lebih luas (Laksono dkk, 2010: 1). Olahraga tradisional atau permainan rakyat merupakan asset yang harus dilestarikan, digali dan ditumbuhkan karena selain olahraga untuk mengisi waktu luang, olahraga tradisional juga bisa membantu meningkatkan kualitas/kemampuan gerak dasar fundamental anak. Olahraga tradisional di Jawa Timur berupa bentengan, gobak sodor, gobak kereweng, slebor-slebor/sepur-sepuran, lompat tali, gobak boy, sondah dan sebagainya. Permainan-permainan tradisional tersebut sudah dikenal di masyarakat Jawa Timur khususnya di kabupaten Jombang dan sekitarnya.

Salah satu jenis olahraga tradisional yang dapat dikembangkan sebagai olahraga di sekolah dasar adalah lari balok. Lari balok merupakan salah satu permainan yang biasanya digunakan oleh masyarakat sekitar sebagai perlombaan pada acara 17 Agustus, sedangkan permainan bentengan merupakan salah satu permainan yang sudah memasyarakat di Kabupaten Jombang. Oleh karena itu, dengan menjadikan lari balok dan bentengan sebagai bagian dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di sekolah dasar diharapkan dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar lokomotor siswa.

METODE

Pendekatan penelitian ini merupakan pendekatan kuantitatif. Subyek dalam penelitian ini. Sampelnya dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SDN Cukir I dan kelas V SDN Pandanwangi II Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang. Perlakuan atau treatment yang diberikan untuk kelompok 1 adalah permainan tradisional berupa Lari balok dan bentengan, sedangkan untuk kelompok kontrol tidak diberi perlakuan apapun. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan Tes Locomotor berupa lari 30 m.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari uji-t diperoleh, $t_{tabel} = 1,690$, pada kelompok yang diberi perlakuan permainan tradisional yaitu SDN Cukir 1 Diwek Jombang diperoleh hasil kemampuan gerak dasar lokomotor yaitu Tes lari 30 meter $t_{hitung} = 8,109$, pada kelompok kontrol tanpa diberi perlakuan yaitu SDN Pandanwangi 1 Diwek Jombang $t_{tabel} 1,714$ dan hasil kemampuan gerak dasar lokomotor Tes lari 30 meter $t_{hitung} = ,490$. Dengan demikian dari variabel terikat pada kelompok yang diberi perlakuan permainan tradisional dinyatakan $t_{hitung} > t_{tabel}$, dapat diartikan bahwa terdapat pengaruh hasil pelatihan antara *pre-test post-test*. Sedangkan pada kelompok kontrol dinyatakan $t_{hitung} < t_{tabel}$, dapat diartikan bahwa tidak terdapat pengaruh hasil pelatihan antara *pre-test post-test*. Berdasarkan analisis *mean* diperoleh bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok yaitu yang diberi perlakuan permainan tradisional yaitu SDN Cukir 1 Diwek Jombang dan kelompok kontrol tanpa diberi perlakuan yaitu SDN Pandanwangi 1 Diwek Jombang pada kemampuan gerak dasar lokomotor.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisa di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan untuk masing-masing kelompok setelah diberi perlakuan dilihat dari hasil uji-t. Selain itu, terdapat perbedaan pengaruh antara kedua kelompok dilihat dari peningkatan kemampuan gerak dasar lokomotor yaitu hasil dari *mean* kelompok yang diberi perlakuan lebih efektif dalam meningkatkan kemampuan gerak dasar lokomotor dibandingkan kelompok kontrol.

DAFTAR PUSTAKA

- Depdiknas.2004. Panduan Pengelolaan Olahraga Tradisional. Jakarta: Bagian Proyek Olahraga Masyarakat Direktorat Jenderal Olahraga.
- Draft Kurikulum. 2004. Standart Kompetensi Pendidikan Jasmani SD/MI
- Kemdikbud. 2010. Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2013. Tentang Sistem Pendidikan Nasional.[Online].Tersedia :<http://www.kemendikbud.go.id/>(diakses tanggal 13 April 2015).
- Kiram, Yanuar. 1992. Belajar Motorik. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Kreitner. Robert. 2014. Perilaku Organisasi. Jakarta: Salemba 4
- Laksono, Bambang, dkk. 2010. Kumpulan Permainan Rakyat Olahraga Tradisional.Jakarta
- Maksum, A. 2012.*Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press
- Ma'mum, dkk.2000.Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Mutohir, Toho Cholik. 2002. Gagasan-Gagasan tentang Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- Mulyani, Sri. 2013. 45 Permainan Tradisional Anak Indonesia. Yogyakarta: Langensari Publishing
- Nurhasan. 2000. Tes dan Pengukuran. Bandung. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Rahmawati, Ami. 2009. Permainan Tradisional untuk Anak Usia 3-4 Tahun. Bandung: Sandiarta Sukses
- www.brianmac.co.id